



GROEPSAANBOD

Samen sterk

Vier sessies over veerkracht, communicatie en zelfzorg.

Kennis en concrete handvatten om iemand te steunen die het mentaal moeilijk heeft — of om je eigen veerkracht te versterken. We staan stil bij de eerste signalen en bij wat helpt om spanning te doen zakken.

SESSIES

1

Stress en
stresshantering

2

Verbindende
communicatie

3

Zelfzorg

4

Kinderen in
moeilijke periodes

15 en 29 september · 13 en 27 oktober 2026

telkens dinsdag van 19.00 tot 21.00 u

Praktisch

Locatie: Kapelsesteenweg 402, Brasschaat
Duur: 90 tot 120 minuten per sessie
Groep: 4 tot 10 deelnemers · € 2,50 per sessie
Begeleiding: Karolien Eekhoudt en Pascale Baudry

Inschrijven

Via www.psychopolis.be/groepsaanbod
of vraag ernaar bij je begeleider
Inschrijven vooraf is nodig